Curso completo de

PANADERÍA artesanal 4.

12 04 06
AGENCIA DE PUBLICACIONES DE COSTA RICA, S.A.
¢1300.00

masa lactal
Una masa suave y aireada para hacer pan lactal de molde.

masa básica de pan *francés*

Una adaptación del método industrial para hacer en casa miñones y baguettes.

GALLETAS MARINERAS
Clásicas a toda hora.

EVIA EDICIONES

paso a paso TODOS LOS SECRETOS DE LA ELABORACIÓN

ARGENTINA $ 4,90
ISBN N° 987-1107-42-9

Staff | Panadería *artesanal*

Fascículo 4 • 2005

Director Editorial | Hugo H. García
Director Comercial | Claudio G. Mieth
Consejo Editorial | Cecilia García Mieth - Hugo H. García

Editora | Cecilia García Mieth
Realización | Pablo Perret

Dirección de Producción | Gastón Guillén
Dirección de Arte | Cecilia García Mieth

Diagramación | Matilde Bossi
Redacción | Verónica Brollo
Corrección | Carola Ocampo
Asistencia | Vanina Quaglini
Fotografía | Ariel Gutraich
Producción Fotográfica | Graciela Boldarin

Administración | Daniela Mieth

Fotocromos | Dot Prepress S. A.
Rocamora 4129, Capital Federal.
Impresión | R. R. Donnelley Argentina S.A.
Ruta Panamericana Km. 36,7
(B1619JWA) Garín • Buenos Aires

Propietario EViA ediciones
Ediciones Visuales Alberdi S.A.
Juan. B. Alberdi 2541 • Pta. Alta • B1636FQI
Tel.: 4797-6210 • Olivos • Buenos Aires • Argentina
www.eviaediciones.com | panaderia@eviaediciones.com

Panadería Artesanal es una marca registrada de
Ediciones Visuales Alberdi S.A.

Impresa en Argentina en 2005
Precio del ejemplar: Argentina $ 4.90

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.
Queda hecho el depósito como marca la ley 11.723

ISBN N° 987-1101-61-9

Distribuidor en Capital | Vaccaro Hnos. Entre Ríos 919, 1er. Piso (1080) Capital Federal • Tel.: 4305-3854/3908

Distribuidor en Interior | D.I.S.A. Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135) Capital Federal • Tel.: 4305-0114/3160

Bolivia | Agencia Moderna. Calle Gral. Acha E-0132 Cochabamba - Bolivia Tel.: 425-0074 amoderna@entelnet.bo
Costa Rica | Europrensa. Las Tunas, Sabana norte Apdo. 324-1299, Pavas, San José - Costa Rica Tel.: 296-5907
Chile | Distribuidora Molino S.A.. Vicuña Rozas 5049 - Santiago - Chile Tel.: 786-3000 molino@molinoxxi.cl
Colombia | Distribuidoras Unidas. Transversal 93 # 52-03 - Bogotá - Colombia Tel.: 413-9300 servcliente@disunidas.com.co
Ecuador | Disandes Cdla. La Garzota Mz. 2 Calle 7ma. y Av. Agustín Freire Guayaquil - Ecuador Tel.: 224-7138 televisa@disandes.com.ec
EE.UU. | Spanish Periodical & Book Sales. 2105 NW 102 Ave. Miami. FL 33172 Tel.: 592-3919 info@spanishperiodical.com
México | Distribuidora Intermex. Lucio Blanco 435 Col. San Juan Tlihuaca - México DF Tel.: 5230-9500 msanche7@televisa.com.mx
Panamá | Panamex. Calle W y calle 15 - Parque LeFevre Apdo. 451 Panamá 9 A Tel.: 221-7015/7018 panamex@sinfo.net
Paraguay | Distribuidora Koeti. Montevideo 693 - Asunción - Paraguay Tel.: 44-7724 koeti@conexion.com.py
Perú | Distribuidora Bolivariana. Av. República de Panamá 3635 - Piso 2 San Isidro - Lima - Perú Tel.: 441-2948 cecilia@dibosa.com.pe
Uruguay | Rodesol S.A.. Ciudadela 1416 - Montevideo - Uruguay Tel.: 901-1184 rodesol@adinet.com.uy
Venezuela | Distribuidora Continental. Edificio Bloque de Armas - Piso 9 Final Av. san Martín - Caracas - Venezuela Tel.: 451-2036 gerenciacomercial@dearmas.com

Sumario

Técnicas de formas 4

Panes Faciles

Masa lactal 8
Pan en molde con tapa 10
Pan de banana 11
Trenza rellena 12

Panes Francés

Masa pan francés 14
Baguette 16
Miñones 17
Pan de pizza 18
Torzadas de jamón 20
Galletas marineras 22

Panes Integrales

Pan de salvado 24
Pan de kummel 25

Panes Dulces

Torta de miel 26
Pan rápido de pasas 27

Panes Especiales

Masa bomba 28
Paquetitos 30

Las cosas salen ricas

Eso dicen muchos que practican las recetas y atienden a los consejos de estas revistas. En cada número, continuamos entregando las técnicas de las masas básicas, ideas para modelar panes bellos en nuestra cocina y cociéndolos en el hornito que tenemos a mano. Ya hemos recorrido el camino de los panes más elaborados, fermentos especiales, ingredientes de mayor calidad, un horno de barro, una buena mesa de trabajo, etc.

Pero además, hay otros secretos para que algo salga rico, secretos tan ocultos que no se pueden escribir ni fotografiar, y sobre los que ahora trato de llamar la atención. Son como ese gustito de la comida de la abuela que por más que copiemos punto por punto la receta y observemos cuando se hace, en casa nunca sale así de rico.

Pongo énfasis en este punto para que cada uno encuentre un modo de hacer las cosas con sentimiento. No hay nada mejor que hacer cosas con entusiasmo para que cambie el gusto, el gusto de lo que hacemos y ese gusto que nos damos al hacerlo. Para mí el camino diario es hacer las cosas con placer y compartirlas. Hay una frase del budismo birmano que acentúa lo que digo con un sentido más fuerte: "cada persona tiene el sagrado deber de realizar sus sueños."

Que bueno sería preguntarnos a diario cuál es nuestra mayor motivación o nuestro mayor placer, para intentar realizar las cosas, como dice la frase, como "un deber sagrado".

Pablo Perret
visite: www.artepan.com.ar

Equivalencias y medidas

Detallamos a continuación algunos conceptos que pueden ayudar a sacar dudas al momento de medir los ingredientes. De todas maneras, esto es siempre una referencia que se puede adaptar a cada receta.

HARINA
La harina no debe estar compactada y es mejor si está cernida.

1 taza	***250 cc***
4 tazas	***1 litro***

MANTECA
Primera opción: derretirla y medirla en cucharadas.
Segunda opción: colocar agua en una jarra de 1 litro, pero sólo hasta la medida de 500 cc. Agregar la manteca fría en pan: si alcanza la medida de 750 cc es porque hay 1 taza de manteca (250 cc). Sacarla y escurrirla.

LEVADURA
Medir con una cuchara sopera, tanto la fresca como la seca.
Prensada: desmenuzar y colocar en la cuchara o en el hueco de la mano (cuando tenga práctica).
10 g de levadura seca = 25 g de levadura fresca

CAPACIDAD DE LAS CUCHARAS Y CUCHARITAS
La equivalencia es aproximada porque el tamaño de las cucharas varía según el modelo.

Las cucharas son soperas y se miden de tres maneras:
1 cucharada al ras
1 cucharada común
1 cucharada colmada
La cucharada común se obtiene de dejar caer lo que se quiere medir sobre ella o cuando al sacar la cuchara de un pote no se cae nada al levantarla con el producto.

CUCHARADITA
Se refiere a la medida de cucharadita de té, un poco más grande que la de café.
1 cucharadita de té = 1/3 de cucharada sopera común
6 cucharaditas de azúcar = 2 cucharadas soperas
1/2 cucharada sopera = 1 y 1/2 cucharadita

GRAMOS DE 1 CUCHARADA DE DIFERENTES INGREDIENTES:
1 cucharada de azúcar = 21 g
1 cucharada de harina = 18 g
1 cucharada de miel líquida = 23 g
1 cucharada de aceite = 12,5 g
1 cucharada de manteca blanda = 15 g

REFERENCIAS

COMPLEJIDAD
Expresa la dificultad en tres niveles: si la mano levanta un sólo dedo la receta es fácil, si levanta dos dedos es de dificultad media y si levanta tres dedos es un poco más compleja. A medida que uno va adquiriendo destreza y conocimientos ¡todas las recetas se vuelven fáciles! Éste último es nuestro objetivo con esta revista.

TIEMPO DE ELABORACIÓN
Indica el tiempo real de elaboración, ya que muchos procesos del pan los hace la levadura solita mientras que nosotros nos dedicamos a otra cosa.

TIEMPO TOTAL
Aquí se consigna el tiempo que se necesita desde que obtiene todos los ingredientes hasta que el pan está saliendo del horno. Tener tiempo para amasar nos llena de vida. Hay panes que demoran tres días pero valen la pena por el sabor y porque la espera nos llena de expectativa y dedicación a "eso" que vive en nuestra cocina.

HORNEADO
Acá encontrará el tiempo de horneado y la temperatura del horno.

RENDIMIENTO
Indica el rendimiento de esa preparación de acuerdo a las cantidades de ingredientes pedidos.

Pequeña guía de formas creativas

Hay muchas ocasiones en las que buscamos expresarnos; hacemos música, dibujamos, bailamos, llevamos una conversación amena o cocinamos con arte. La masa nos da también posibilidades creativas sorprendentes, por eso les ofrecemos algunas ideas para comenzar a jugar con la masa. Podemos comenzar como artistas adultos y terminar como niños. O mejor todavía, invitar a los niños a jugar con la masa y aprender de ellos.

Algunas formas de masas blancas o integrales:
Elija cualquier masa, forme cordoncitos y... modele.

Como hacer un cordón

Primero habrá que envolver la masa sobre sí misma para formar un bollito y luego estirarla con presión hacia la mesa. Nunca estirar en el aire porque se rasga y se vuelve muy despareja. Arrastre la masa sobre la mesa sin harina, simpre con presión para adelgazar rodándola y sin estirarla a los extremos.
Ahora con un córdon bien largo (que puede ser de casi 1 m de largo y delgado como un lápiz), trence, anude, enrosque, y produzca formitas como estas.

Espiga

Forme un bastón grueso y apretadito. Apoye en la placa y corte de uno y otro lado hasta completar.

Clave de sol

Elija un diseño y trate de reproducirlo con masa

Pez

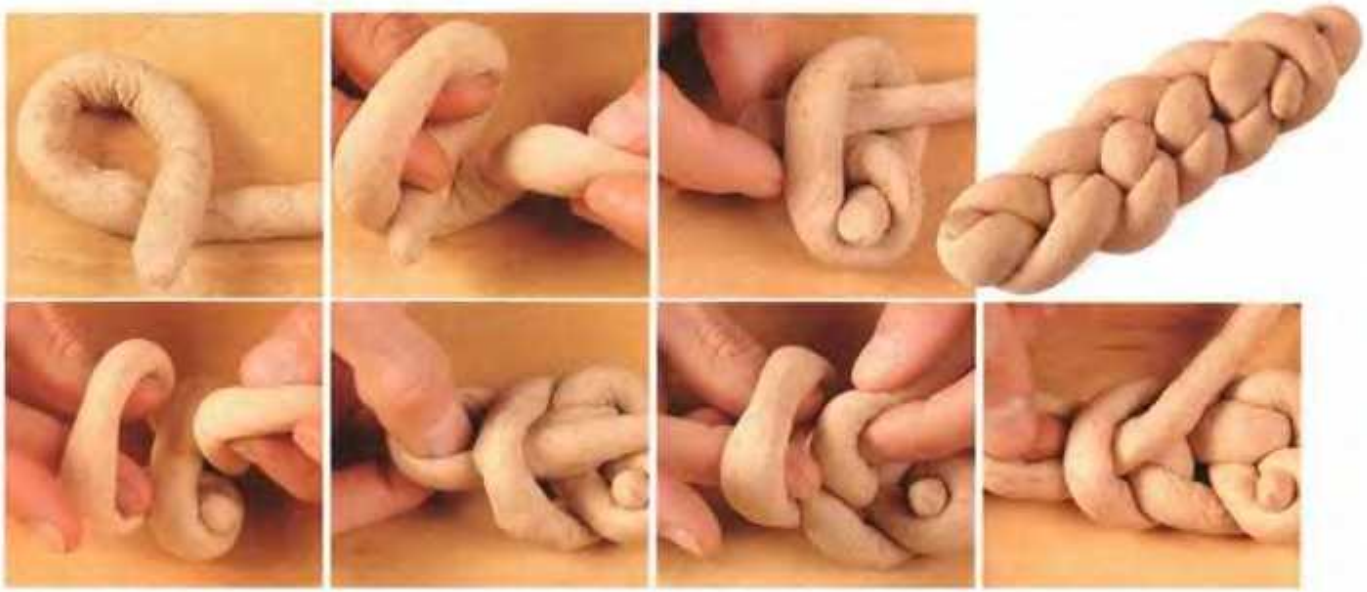
Estrella de 5 puntas

Nudo infinito

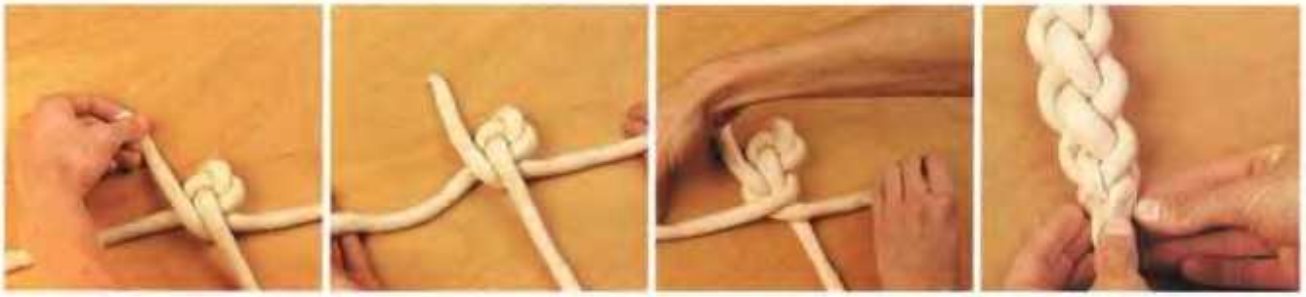
Ank (diseño egipcio que significa cruz de la vida)

DISEÑOS ANTIGUOS O MODERNOS
ADQUIEREN VOLUMEN AL HORNEARLOS

Trenza crochet



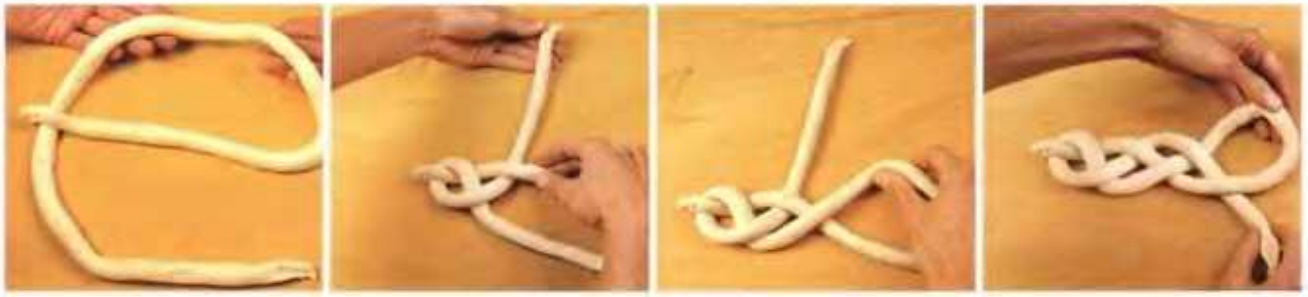
Trenza de 4 en cruz



Coloque dos cordones formando cruz, cruce las puntas opuestas, alternando la horizontal y la vertical, siempre en el mismo orden para que salga parejita.

FORMAR TRENZAS ES ACERCARNOS A LA EXCELENCIA DEL PAN, POR ESTO ES UTILIZADO EN CEREMONIAS RELIGIOSAS

Trenza de un solo bastón



FORMAS VOLUMINOSAS

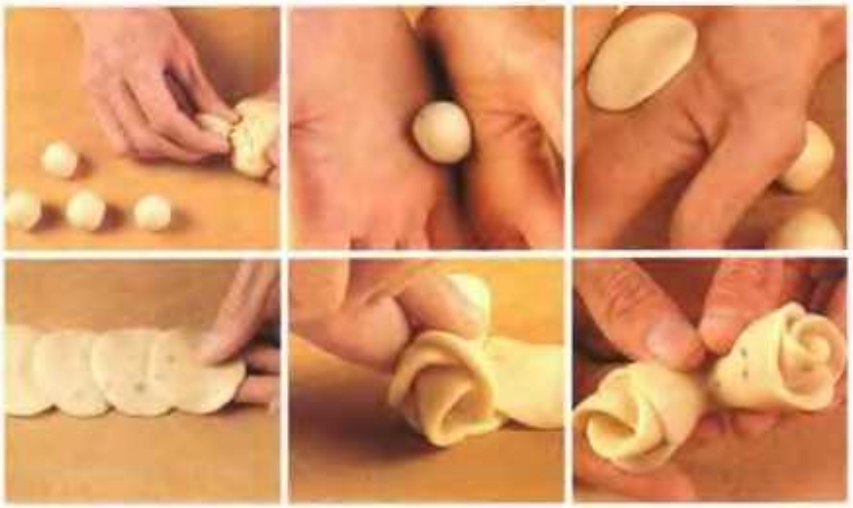
Pretendemos que nuestro pan salga gordito, dando la sensación de abundancia, esto se logra ordenando la masa, es decir acomodándola para dejarla elástica y lisita, algo que se aprende con la practica, también nos gusta dorado y brillante, en parte depende de la compocision de la masa, y también del calor del horno, pero podemos pintar con huevo para dar brillo.

PANES LINDOS O FEOS

Tenemos la idea de que un pan salió feo si quedó arrugado, opaco, chato. Nuestro precioso tesoro al salir del horno debe ser dorado y voluminoso.

Este pan podría decirse que salió muy feo, pero es bello desde que sabemos que lo modeló un niño.

Hacer pan con niños nos deja asombrados y conmovidos con su ternura y creatividad. Nacen mundos de la nada y todo lo que sale de sus manitos es bello.



FLORES DE MASA

Una manera de hacer bonitas flores. Forme 4 ó 5 discos de 2 ó 3 mm de espesor y 4 cm de diámetro. Esto lo puede hacer con un cortapastas o modelando bolitas parejas y aplanándolas. Acomode en línea y enrolle apretadamente. Termine de apretar el centro enroscado con presión y rodando para dividir la masa. ¡Y ahí están, dos florcitas!.

Masa lactal

Resulta una masa suave, de buena respuesta, para hacer panes de molde y sus variantes rellenas. Y también se presta para hacer pequeños pancitos o panes con estilo de campo. La masa crece rápido y con seguridad si mantenemos tibio el lugar de trabajo.

Ingredientes

120 cc de agua tibia (30° C)
1/2 cubito de levadura (25 g)
1 cucharada de azúcar
500 cc de leche
100 g de manteca
1 cucharada de sal gruesa
1 kg de harina común

Preparación

1. En una taza grande, combine la levadura con el agua tibia y el azúcar; bata bastante hasta que no se vean grumitos de levadura. Deje reposar hasta que levante espuma (20 minutos aproximadamente).
2. Coloque en una olla mediana la leche, la sal y la manteca en trozos; ponga a calentar sin revolver. Cuando se comienza a disolver la manteca, apague el fuego porque ya será suficiente para atemperar los ingredientes y la olla.
3. Comience a agregar la harina, de a poco y revolviendo con la cuchara de madera. Cuando la mezcla se vuelva un poco espesa, agregue la levadura y continúe mezclando y agregando harina de a poco.
4. Baje a la mesa y trabaje durante 10 minutos para obtener un bollo liso y elástico. Cubra con un plástico y deje reposar durante 1 hora.

QUÉ PUEDE PASAR CON LA LEVADURA

Muchas veces vemos grandes cantidades de levadura en las preparaciones, ya que la persona inexperta no cuida adecuadamente o mata a la mayoría de las levaduras (en 25 g hay millones de células). Pero lo cierto es que si la receta falla se debe a que se usó mal la levadura, si la calentó demasiado, si la mezcló con sal o extensa cantidad de azúcar, se la agregó a una masa muy fría o no se esperó lo suficiente.

Pan lactal de molde

Un pan con una forma que resulta fácil de acomodar en la tostadora y en la placa del horno, para convertirla en pizzetas, sándwiches prensados y tostadas de desayuno. La miga resulta más firme que la de los panes similares del mercado, y tiene un delicioso sabor lácteo.

Ingredientes

1/2 preparación de masa láctea (850 g)
1 molde con tapa de 10 x 10 cm de largo
Un poco de manteca para untar

Preparación

1. Unte con manteca el interior del molde y su tapa.
2. Espolvoree apenas la mesa con harina, vuelque la masa láctea ya leudada en la mesa, y sin amasarla, córtela en dos porciones. Aplane para desgasificar con los puños y enrolle apretadamente.
3. Arrime el molde para comparar, si salió más larga (recomendable) doble las puntas hacia abajo hasta obtener una masa del mismo largo que el molde. Acomode la masa en el molde y presione con el puño para que llegue a los rincones. La masa ocupará menos de la mitad de la capacidad, deslice la tapa y deje leudar en un lugar tibio.
4. Encienda el horno a fuego moderado (190° C). Cuando la masa asome por todos los orificios de la tapa (a algunos sectores llegará primero que a otros), introduzca en el horno.

PAN TORTA DE BANANA

Es más rico recién hecho. La miga es blanda, humedecida por la fruta, con aroma a vainilla y banana. Al día siguiente sigue rico, es más firme la miga, y se puede recalentar y untar como una tostada de desayuno.

INGREDIENTES

1/2 preparación de masa lactal
4 bananas grandes
4 cucharadas de azúcar (blanca o rubia)
2 cucharaditas de esencia de vainilla

Molde

1 molde de torta de 22 cm de diámetro

PREPARACIÓN

1. Pele las bananas, piquelas en trocitos pequeños y mezcle con la esencia de vainilla.
2. Aplane la masa leudada en la mesa espolvoreada, estire parejo con un palo de amasar hasta 0,5 cm de espesor.
3. Reparta una cantidad de bananas en la franja central, espolvoree azúcar y encierre la franja con los laterales de masa. Repita esto una vez más.
4. Recoja un poco la masa para lograr la forma redonda y acomode en el molde enmantecado. Cubra con un plástico y deje leudar hasta que asome por encima del borde.
5. Precaliente el horno a 190° C. Efectúe 3 cortecitos para evitar globos y hornee durante 1 hora. Si se comienza a oscurecer antes de este tiempo, baje el fuego. Si sólo se oscurece arriba, cubra con papel aluminio y continúe la cocción.

TRENZA DE CHOCOLATE Y FRUTA

El relleno define un sabor aromático y levemente dulce para esta masa neutra. La forma trenzada deja ver su relleno y se lleva la admiración de los invitados a degustarla.

INGREDIENTES

1/2 preparación de masa láctea (850 g)
200 g de pasas de uvas sin semillas
1/2 taza de agua
80 g de chocolate de taza
50 g de manteca

PREPARACIÓN

1. Coloque las pasas de uvas con el agua en una ollita y hierva hasta que casi se evapore todo el líquido, revolviendo cada tanto para que se cocinen parejo. Mientras, pique el chocolate y reserve. Apague el fuego y triture las pasas, si no tiene licuadora hágalo con un cuchillo. Mezcle con el chocolate, al estar las pasas aún calientes el chocolate se disuelve. Finalmente, agregue la manteca, revuelva bien y deje enfriar para utilizarlo (puede apurar el enfriado zntroduciendo la ollita en otra más grande con agua helada).
2. Aplane la masa ya leudada en la mesa espolvoreada de harina, estire parejo con un palo de amasar hasta un espesor de 0,5 cm. Mientras estira, lleve la forma a un rectángulo de 30 cm x 60 cm.
3. Recorte las imperfecciones del borde (ondulaciones o bordes gruesos); mida para dividir la masa en tres secciones a lo largo y corte.
4. Reparta el relleno en el medio de cada listón y pliegue para envolverlo, no hace falta presionar para unir.
5. Comience a trenzar en el medio. Trate de no apretar mucho y conserve la posición acostada de cada listón. Termine de trenzar la mitad faltante, pasando el extremo que se mueve por debajo del que queda quieto (para seguir con la pauta de la primera mitad, de lo contrario se notaría una imperfección en el centro), y presione en los extremos para unir.
6. Acomode en una placa larga enmantecada (si no tiene una placa tan larga, intente contraer la trenza o bien darle una forma de corona; trátela con suavidad porque es muy dócil).
7. Precaliente el horno a 200° C, pincele con leche o huevo si desea un color más dorado y hornee durante 30 a 40 minutos. Deje enfriar en la placa ya que es muy frágil al salir del horno.

SUAVEMENTE DULCE

Masa básica de pan francés

Esta masa tiene un procedimiento distinto que la mayoría de las recetas que damos en general. Es una adaptación del método industrial de panadería, donde el trabajo se delega en máquinas.

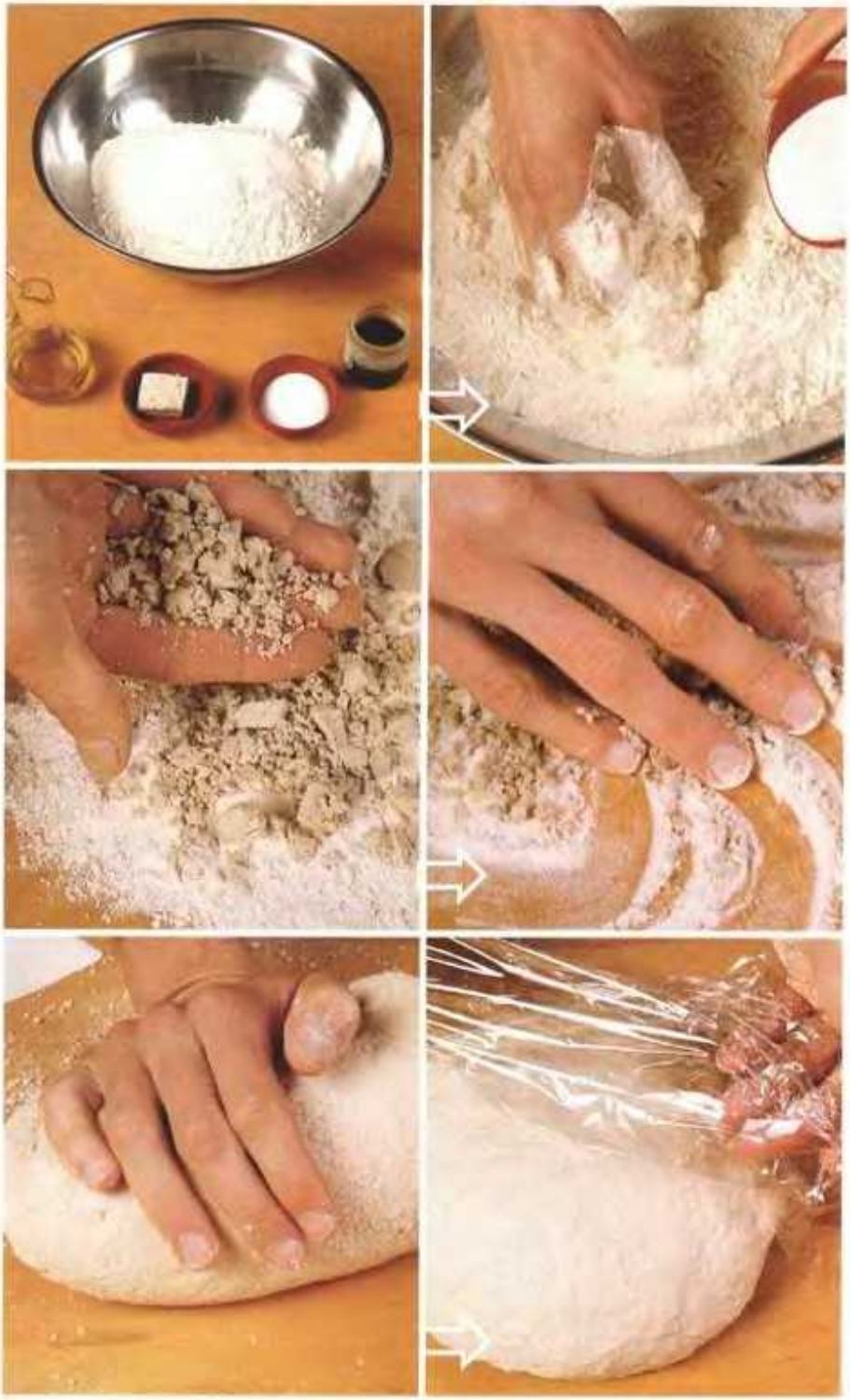
COMPLEJIDAD	
45 MINUTOS	
15 MINUTOS	
20 MIN-220° C	
1,7 KG DE MASA	

Ingredientes

1/2 kg de harina común
1/2 kg de harina de fuerza ó 0000
1 cucharada de sal fina
650 cc de agua tibia
1 cucharada de aceite
25 g de levadura fresca
2 cucharadas de harina

Preparación

1. En un bol grande, vierta el agua tibia con la sal, agregue la harina y bata unos minutos.
2. Enseguida adicione de a poco el resto de harina hasta que pueda amasar. Agregue la cucharada de aceite, baje a la mesa y trabaje en la mesa durante 10 minutos. Espolvoree harina y trabaje con intensidad para obtener una masa firme y elástica, que ya no se pegue a la mesa.
3. Desmenuce la levadura con las cucharadas de harina en la mesa; con la ayuda de los dedos y una espátula, distribuya en un área y amase un poco más la masa sobre esta mezcla fina hasta incorporarla. Si hace falta, alterne algunos golpes para aligerar la masa y continuar amasando sin romper la estructura.
Cubra y deje descansar en la mesa durante 15 minutos.
4. Vuelva sobre la masa, apenas se habrá aflojado levemente. Amase un poco y deje descansar otros 10 minutos. Déjela lisa pero no la trabaje de más, no la rompa.



BAGUETTE

Hacer panes parecidos a los clásicos de la panadería resulta casi imposible en casa, aunque un poco pálidos y con una corteza delgada estos que haremos pueden ser tan satisfactorios o más que los comprados en la mejor panadería... ¡ya que salen de nuestras manos!

INGREDIENTES

1 preparación de masa básica de pan francés

PREPARACIÓN

1. Espolvoree con bastante harina la mesa y la masa. Comience a estirar primero presionando con los puños cerrados, como caminando, luego con ayuda de un palo (mejor uno grande y pesado). Demórese en esto hasta obtener una masa de 3 mm de espesor. Como va resultando muy grande, corte y aparte la mitad. Siga estirando y trabaje más hasta llegar al espesor deseado y una forma rectangular. Cada tanto voltee la masa, invirtiéndola y rotando 1/4 de vuelta. Esta operación se simplifica en las panaderías, donde se cuenta con la "sobadora", una gran máquina con un par de rodillos a los que se les regula la separación para obtener una masa cada vez más delgada y pareja. Y además, organiza el entramado glutinoso de la masa, similar al trabajo de hacer masas de hojaldre con capas.

2. Corte cuadrados de 20 cm de lado, divídalos por la mitad, enrolle apretadamente desde el lado corto para hacer los miñones y desde el lado largo para hacer baguettes mini. Acomode en una placa apenas enharinada y cubra con una tela, un repasador o una manta ligera de lana. Coloque a leudar en un lugar tibio y, en lo posible húmedo, hasta que dupliquen o tripliquen el volumen. Esto puede demorar 1 a 2 horas, según la temperatura ambiente y la velocidad de crecimiento de la masa (pero no la apure con calor de abajo, ni colocándola al sol).

3. Quince minutos antes de hornear, precaliente el horno a 220° C y coloque una placa profunda con agua en el piso del horno (la humedad ayuda a un mejor desarrollo y color).

4. Antes de entrar los panes al horno, verifique el punto de la masa y si está muy leudada (apenas la tocamos quiere desinflarse) no la toque más por un rato. Si tiene cuerpo, corte tajos diagonales en las piezas largas y un tajo corto y longitudinal en los miñones. Hornee durante 20 minutos.

Si desea darles más color, pincele los cortes con agua y coloque en el sector inferior del horno (el grill). Quédese esperándolos al lado del horno porque 30 segundos alcanzan para dorarlos.

MIÑONES

Los miñones se enrrollan por el lado corto y se arriman en fila para que queden pegaditos, eso los diferencia de las baguettes y baguetines, salen sin el "codito" crujiente de la punta.

Pan de pizza

Estas galletas crujientes y saborizadas con queso pueden decorar perfectamente la mesa, su forma triangular nos recuerda las porciones de pizza.

Masa rápida

Masa ideal para elaborar unas delicias instantáneas. Esta receta puede ser más valiosa al combinarla con una encendida del horno de barro y hacer con ella varias cosas al mismo tiempo, la intensidad del calor de esos hornos mejora la calidad de estos productos.

Ingredientes

2 tazas de harina - 1 cucharadita de sal - 1 sobre de levadura seca (10 g)
2 cucharadas de aceite - 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
1 taza de agua tibia (35° C)

Preparación

1. Mezcle en un bol la sal con la harina, forme una corona y vierta allí el agua. Bata en el centro con un tenedor para formar una crema y rocíe la levadura mientras sigue batiendo. Incorpore el resto de la harina del bol y amase un poco batiendo en la mesa espolvoreada. Raspe los restos de masa del bol y amase sobre ellos para incorporarlos.
2. Devuelva al bol con el aceite, amase un poco para aceitar bien la masa e incorporarlo. Deje descansar durante 20 minutos.

Para hacer dos pizzas

Corte la masa y forme dos bollos redondos. Vierta el aceite en el bol, apoye los bollo para aceitarlos bien con el resto de aceite. Unte las pizzeras, apoye en el centro los bollitos y deje leudar durante 15 minutos. Estire la masa desde el centro con los dedos para cubrir toda la pizzera. Unte con lo que haya elegido, deje leudar durante 30 minutos más, y hornee a fuego muy fuerte.

Ingredientes

400 g de masa rápida (1/2 preparación)
100 g de queso rallado
Sal, agua y un pincelito

Preparación

1. Estire la masa en forma rectangular y de 2 mm de espesor. Pinte la superficie con agua salada.
2. Ralle el queso en la mesa en un área similar al tamaño de la masa y adhiera el queso volteando la masa sobre él.
3. Recorte triángulos y acomode en la placa aceitada y deje descansar durante 5 minutos. Pinche para que no se formen globos y luego hornee a fuego fuerte durante 5 minutos.

IDEAL PARA COMER EN EL MOMENTO

MIENTRAS SALE LA COMIDA

TORZADAS DE JAMÓN

Esta masa es una exquisitez. Con un poco de destreza obtenemos unos tentadores y sabrosísimos bastones espiralados.

INGREDIENTES

400 g de masa rápida
200 g de jamón cocido
100 g de queso semiduro
Agua

Utensilios

1 palo de amasar, 1 regla y 1 cuchillo o cúter, 1 pincel y 1 placa de horno aceitada

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno al máximo; mientras se calienta, aplane la masa a 2 mm de espesor y moje la cara expuesta con agua, para volverla adherente.
2. Ralle y reparta el queso en la mesa, en una superficie igual al tamaño de la masa.
3. Apoye la masa con la cara húmeda hacia abajo para que se adhiera el queso. Reparta en una capa el jamón cubriendo la superficie y encimelo un poco para que no queden huecos.
4. Corte en tiras de 4 x 20 cm, aproximadamente.
5. Enrosque de la siguiente forma: sujetando un extremo voltee en diagonal para hacer el primer giro ocultando el jamón; continúe enroscando para dejar el jamón por dentro, salvo los extremos. Apoye en la placa las cintas espiraladas casi sin separación.
6. Hornee inmediatamente durante 15 minutos o hasta que se dore levemente el queso de arriba, y observe que no se esté quemando el jamón de los extremos. Si es así, baje el horno y prosiga unos minutos más.

Delicia crujiente

GALLETITAS MARINERAS

Clásicas galletas que sirven para toda hora y se conservan durante meses en una bolsa o una lata. El nombre se debe a que por su duración servían a los marinos en sus largas travesías.

INGREDIENTES

400 g de masa rápida
1 palo de amasar y un poco de harina de maíz para espolvorear en las placas

PREPARACIÓN

1. Corte la masa en porciones midiendo con la palma (lo que cabe al encerrar la masita con la mano) y forme bolitas bien parejas y redondas. Acomode en orden en la mesa y vaya cubriendo con un plástico a medida que las hace, para que no se enfríen o sequen.
2. Tome la primera de las piezas cuando esté un poco leudada y aplánela en la palma. Apoye en la mesa bien enharinada, espolvoree harina y repase con el palote hasta llegar a 1 mm de espesor. Esto se realiza pasando en un sentido para dejarla ovalada y volteando la masa al mismo tiempo que la rota 1/4 de vuelta, para seguir aplanando y llevándola a la forma redonda. Si la masa se resiste, siga con las otras, trabaje un poco todas y vuelva a comenzar.
3. Acomode los discos en una placa espolvoreada con harina de maíz, bien arrimaditas. Cubra y deje unos minutos, mientras precalienta el horno al máximo. Pinche con un tenedor o palillo para evitar que se formen globos grandes y hornee durante 5 minutos hasta que tome color. Saque del horno y deje enfriar en las placas, coloque de nuevo en el horno para secarlas y obtener una textura muy crocante.

PAN DE SALVADO

Nuestro clásico pan de salvado. Un poco húmedo y dulce por la acción de la malta, es delicioso para compartir el desayuno.

COMPLEJIDAD	
2 HORAS	
40 MINUTOS	
1 HORA- 190° C	
2 Ó 3 PANES DE MOLDE	

INGREDIENTES

1 kg de harina común
100 g de salvado de trigo
25 g de levadura
1 cucharadita de extracto de malta
600 cc de agua tibia
1 cucharada de sal fina
3 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

1. En un bol mezcle la harina común con el salvado y la sal. Abra el centro y vierta el agua tibia, la malta y la levadura; agite para mezclar y lograr una crema espesa. Deje reposar durante 20 minutos hasta que espume.
2. Una la masa espumosa mezclando desde el centro y sumando harina de a poco hasta que tenga consistencia para amasar. Vierta el aceite y mezcle un poco más. Baje a la mesa y amase durante 10 minutos para lograr un bollo elástico y firme (la consistencia debe ser más bien seca, pero no quebradiza, agregue más harina si hace falta). Cubra con una lámina y deje descansar durante 30 minutos.
3. Aplane la masa para desgasificar y corte. Haga un rollito ancho y del largo del molde. Salen 2 ó 3 panes de un molde grande (11 x 24 cm, aproximadamente) que contiene bollos de 800 g (la mitad de la masa). Para moldes medianos utilice 600 g. Si opta por hacer el pan en placa puede utilizar toda la masa y hornear un gran pan, como los de campo.
4. Cubra y deje leudar; encienda el horno para precalentarlo y baje a moderado en el momento de entrar los panes. Hornee durante 50 minutos aproximadamente (un poco más para los panes grandes y un poco menos para los medianos).

MASA DE CENTENO CON KUMMEL

Esta masa es muy interesante y fácil de hacer, adecuada para principiantes que quieran aventurarse en antiguos procesos de elaboración.

COMPLEJIDAD	
3 DÍAS	
70 MINUTOS	
1 HORA- 190°C	
2 PANES DE 600 G	

INGREDIENTES

2 sobres de levadura
(ó 50 g de levadura fresca)
2 tazas de harina de centeno
(1 gruesa y 1 fina ó las 2 finas)
1 cucharada de semillas de kummel
(opcional)
1 cucharada de miel (puede ser azúcar)
1 cucharada de manteca
3 tazas de harina blanca
2 tazas de agua tibia
harina de centeno gruesa o semillas
de kummel para decorar

PREPARACIÓN

Primer día. Coloque en un frasco mediano las 2 tazas de harina de centeno con 1 sobre de levadura (ó 25 g) y 1 taza de agua tibia. Revuelva y cubra con un paño.

Segundo día. Agregue las semillas de kummel al frasco y bata con un tenedor para incorporar aire. Cubra nuevamente con un paño hasta el día siguiente.

Tercer día. Agregue 1 taza de agua caliente, 1 cucharada de manteca a temperatura ambiente, 1 de miel y el resto de levadura. Bata y vuelque en un bol. Agregue la harina de a 1/2 taza por vez, hasta poder amasar. Trabaje en la mesa con movimientos intensos hasta obtener una masa bien elástica y que no se pegue. Corte en dos, cubra y deje reposar durante 30 minutos. Desgasifique con los puños formando un disco pequeño y grueso, enrolle y modele un zeppelín. Moje la superficie y decore rodando sobre la mesa con harina de centeno gruesa o con semillas de kummel. Acomode en una placa, cubra y deje leudar al doble de volumen. Hornee a fuego medio durante 60 minutos.

Torta de la abuela Sofía

Esta torta sirve para tenerla guardada mucho tiempo, o mejor dicho, esperando el tiempo adecuado, ese momento de visitas para ofrecer algo rico y casero, como hacen las abuelas. En este caso la receta la recibimos de la nieta y es original de Paraná (Entre Ríos).

COMPLEJIDAD	
1 HORA	
15 MINUTOS	
50 MINUTOS - 180° C	
1 TORTA	

Ingredientes

1 taza de azúcar (para caramelizar)
1 taza de agua
1 taza de miel
1 taza de azúcar
3 huevos
1/2 taza de aceite
4 tazas, aproximadamente, de harina leudante
1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Utensilios

1 molde cuadrado de bordes altos de 30 x 30 cm aproximadamente,
1 ollita para caramelizar

Preparación

1. Coloque el azúcar en una ollita y caliente revolviendo hasta que se forme caramelo. Agregue 1 taza de agua y mezcle bien; deje enfriar.
2. Agregue 1 taza de miel, 1 de azúcar, los 3 huevos, el aceite y, de a una, 3 tazas de harina. La cuarta taza, mézclela con el bicarbonato para que esté bien repartido y agregue a la preparación.
3. Enmanteque y enharine un molde de bordes altos, y coloque un separador para obtener una torta alta.
4. Vierta allí la mezcla para que alcance un espesor de 4 a 5 cm y hornee a fuego suave. Toma color rápidamente, entonces para evitar que se queme, apoye sobre la superficie un trozo de papel aluminio y continúe la cocción.

PAN RÁPIDO DE PASAS Y CANELA

Un pan sencillo y sabroso, para degustar en los desayunos y las meriendas. La combinación de pasas de uva y canela le dan un sabor natural muy particular. También los puede convidar en una reunión informal.

COMPLEJIDAD	
3 HORAS	
30 MINUTOS	
1 HORA - 200° C	
1 PAN GRANDE	

INGREDIENTES

500 g de harina de fuerza o 0000
200 cc de leche tibia
2 cucharaditas de levadura seca
2 huevos a temperatura ambiente
100 g de azúcar rubio
1/2 cucharada de sal fina
150 g de pasas de uvas + 1 cucharada de harina
2 cucharaditas de canela en polvo
3 cucharadas gordas de manteca a temperatura ambiente

Utensilios

1 molde de pan bien grande (12 de ancho x 30 de largo x 8 cm de alto, aproximadamente) o de budín

PREPARACIÓN

1. Coloque la harina en un bol amplio, abra el centro, vierta la leche tibia y bata con un tenedor incorporando apenas harina de alrededor para formar una crema. Rocíe la levadura mientras continúa agitando para incorporarla. Deje que se active durante 20 minutos.
2. En un bol mediano, bata los 2 huevos con el azúcar y la canela hasta que se tornen espumosos. Agregue 1 cucharada de la harina a las pasas, revuelva y reserve.
3. Cuando la masita esté bien esponjosa, vuelque la pasta anterior sobre ella, agregue la sal espolvoreada y las 3 cucharadas de manteca. Con los dedos de una mano vaya uniendo estas partes y trabajando dentro del bol sin utilizar toda la harina. En cuanto tenga una masa firme, baje a la mesa y trabaje amasando un poco hasta obtener una pasta homogénea y firme. Forme una bola lisa (sin pliegues), cubra con una lámina plástica y deje reposando durante 30 minutos.
4. Unte el molde con manteca y enharine. Aplaste la bola de masa y enróllela. Acomode en el molde sin dejar huecos en los rincones, en todo caso presione levemente para acomodar la masa. Cubra y espere que doble el volumen, hornee a fuego moderado durante, por lo menos, 1 hora.

Recuerde que estos panes grandes tardan más en cocinarse y además, por el agregado de azúcar, podrían verse tostaditos por fuera antes de estar bien cocidos por dentro. En este caso puede poner un trozo de papel aluminio sobre el pan para detener la coloración sin afectar la cocción.

MASA BOMBA SIMPLE

Una masa liviana para hacer chapatis o empanadas. Tan sencillo y práctico que sólo se agrega agua hirviendo a la harina y esto cocina parte de los almidones haciendo la pasta mucho más suave. La alta proporción de aceite la conserva húmeda y flexible. Además, nos facilita mucho cocinarla ya que, aunque esté muy blanda y sin agregar grasa en la sartén, no se pega.

INGREDIENTES

2 tazas de harina común
1 cucharadita de sal
Un poco más de 1 taza de agua hirviendo
100 cc aproximadamente de aceite de oliva mezclado con girasol

PREPARACIÓN

1. En una ollita o pava, colocar 1 taza y un poco más de agua; poner a hervir.
2. En un bol mediano, colocar la harina con la sal y revolver para repartir.
3. Verter el aceite y el agua hirviendo en la harina. Revolver con un tenedor hasta que se forme un bollo. Amasar con las puntas de los dedos, al principio con cuidado para no quemarse. Amase un poco en la mesa hasta obtener un bollo homogéneo y suave. Agregue más harina si estuviera muy blanda; será una masa tierna y muy plástica. Cubra y deje reposando unos minutos.

LA PRACTICIDAD Y EL SABOR

Hay muchas maneras de llevar comida a la boca utilizando masa como soporte: en México, conocidos como tacos, en medio oriente y norte de África como Chichkebab, en India como chapatis, se acostumbra a utilizar la masa de maíz o de trigo aplanada muy delgada, similar a nuestros panqueques, para sostener un relleno. Se arman en el momento, con verduras picaditas, carnes o legumbres para saborearlas enseguida.

TORTILLAS MEXICANAS DE TRIGO

La masa se presta para hacer unos discos muy delgados como panqueques, casi iguales a los de masa de maíz tan comunes en México para hacer unos "tacos". Aunque de diferente sabor, el resultado es práctico y sabroso.

INGREDIENTES

1 preparación de masa bomba - Un poco de harina para la mesa

Utensilios

1 plancha gruesa de hierro - 1 espátula - 1 palo de amasar

PREPARACIÓN

COMPLEJIDAD	
1 HORA	
1 HORA	
30 SEGUNDOS	
24 DISCOS	

1. Encienda el fuego en una plancha o placa de hierro o en una sartén. No hace falta que la engrase ni la caliente mucho. Debe alcanzar con un calor moderado y que no humee.

2. Corte en porciones chicas y forme bolitas. Aplane entre las palmas y termine de obtener discos delgados de entre 12 y 20 cm de diámetro aplanando con un palo sobre la mesa levemente enharinada. Obtenga un disco de 1 mm de espesor.

3. Cocine en una plancha a fuego moderado durante 30 segundos, invierta y termine en unos segundos más. No necesita demasiado tiempo y pueden quedar claritos. Apílelos en una cesta y envuélvalos con tela para mantenerlos calientes. Se conservan bien blandos aunque estén fríos.

PAQUETITOS DE PUERRO Y QUESO

Utilizando esta masa podemos hacer empanadas o estas originales bolsitas de puerro.

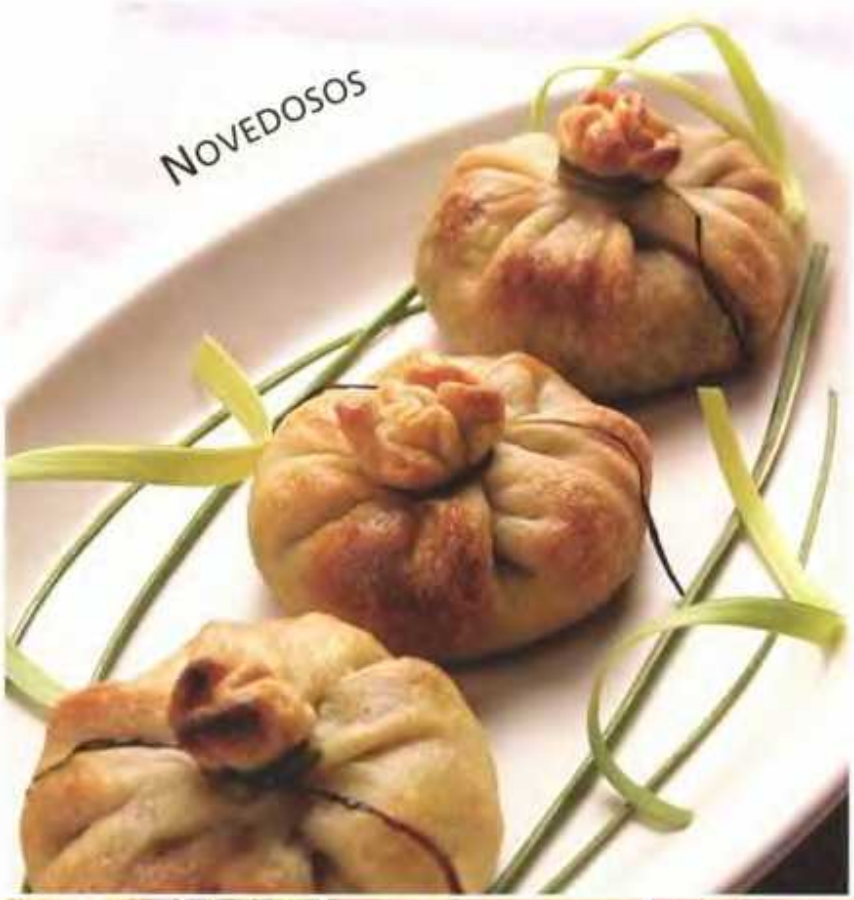
COMPLEJIDAD	
1 HORA	
30 MINUTOS	
30 MINUTOS- 220°C	
1 DOCENA	

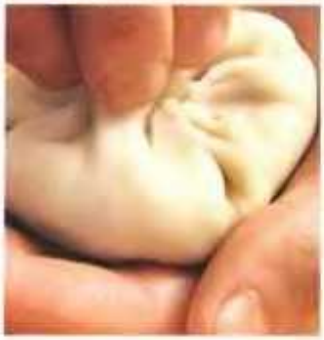
INGREDIENTES

1 preparación de masa bomba
1/2 kg de puerros
2 cucharadas de manteca
1 cebolla grande
300 g de queso mozzarella
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Lave el puerro, aparte unas láminas del tallo verde para hacer 30 tiritas de 8 cm de largo y escáldelas en agua hirviendo para que se ablanden y sirvan de cordoncito. Pique la cebolla y saltee con la manteca hasta que comienza a tomar color, agregue el resto del puerro picado hasta que se ablande un poco. Salpimente a gusto. Ralle el queso.
2. Tome porciones pequeñas de masa y forme bolitas de 3 cm de diámetro. Aplane y estire a 2 mm de espesor (como una tapa de empanada); la masa será muy suave y plástica. Acomode los discos en la mesa y encienda el horno para precalentar.
3. Combine el relleno ya tibio con el queso y vaya agregando una cucharada a cada disco. Haga el empaquetado y cierre con una tirita de puerro a modo decorativo. Acomode en una placa y hornee a fuego fuerte de 20 a 30 minutos.





Masa batida burbujeante, cocinada a la plancha, para hacer crumpets ingleses y tortillas japonesas sin huevo, con el agregado de verduras.

En el próximo número

EViA EDICIONES

Curso completo de

PANADERÍA *artesanal*

$4.90
6 NÚMEROS
APARICIÓN MENSUAL

paso a paso TODOS LOS SECRETOS DE LA ELABORACIÓN

- **Masa con clara de huevo,** curiosamente liviana y adecuada para hacer pancitos con maíz y rosquitas de queso.
- **Técnica norteamericana,** para hacer panes aromáticos y tiernos, y sin aditivos químicos.
- **Preparaciones dulces,** variante de masa de facturas, ensaimadas, ojalés dulces y pastelitos al horno.

¡Juntá toda la colección!

Nº5

6 NÚMEROS
APARICIÓN MENSUAL

- CLASES DE PANADERÍA ARTESANAL
- FORMACIÓN MICROEMPRENDIMIENTOS
- CUATRO MODELOS DE HORNOS A LEÑA.
- MOLINOS DE PIEDRA.

Arte-PAN

ArtePan
de PABLO PERRET

TEL.: en Córdoba (03548)- 15567977
E-MAIL: pabloartepan@yahoo.com.ar
visite: www.artepan.com.ar